Molinetes a la mexicana

Tiempo de preparación : 15 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 onzas queso crema, suavizado

1/8 taza elote enlatado, escurrido (2 cucharadas)

2 cucharadas chiles verdes picados, escurridos

2/3 cucharada cebolla picada (2 cucharaditas)

2 cucharadas salsa

3 tortillas grandes de harina (de 10 pulgadas de diámetro)

Preparación

1. Mezcle el queso crema, el elote, los chiles verdes, la cebolla y la salsa.
2. Unte la mezcla en las tortillas, enróllelas apretadas y envuélvalas en plástico de uso en la cocina.
3. Guárdelas en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
4. Córtelas en rodajas de una pulgada de grosor y sirva (rinde 30 molinetes).

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**150**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	**305 mg**
Total de Carbohidrato	**20 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	57 mg
Hierro	1 mg
Potasio	100 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1 onza